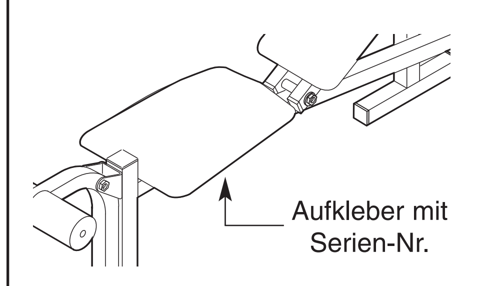
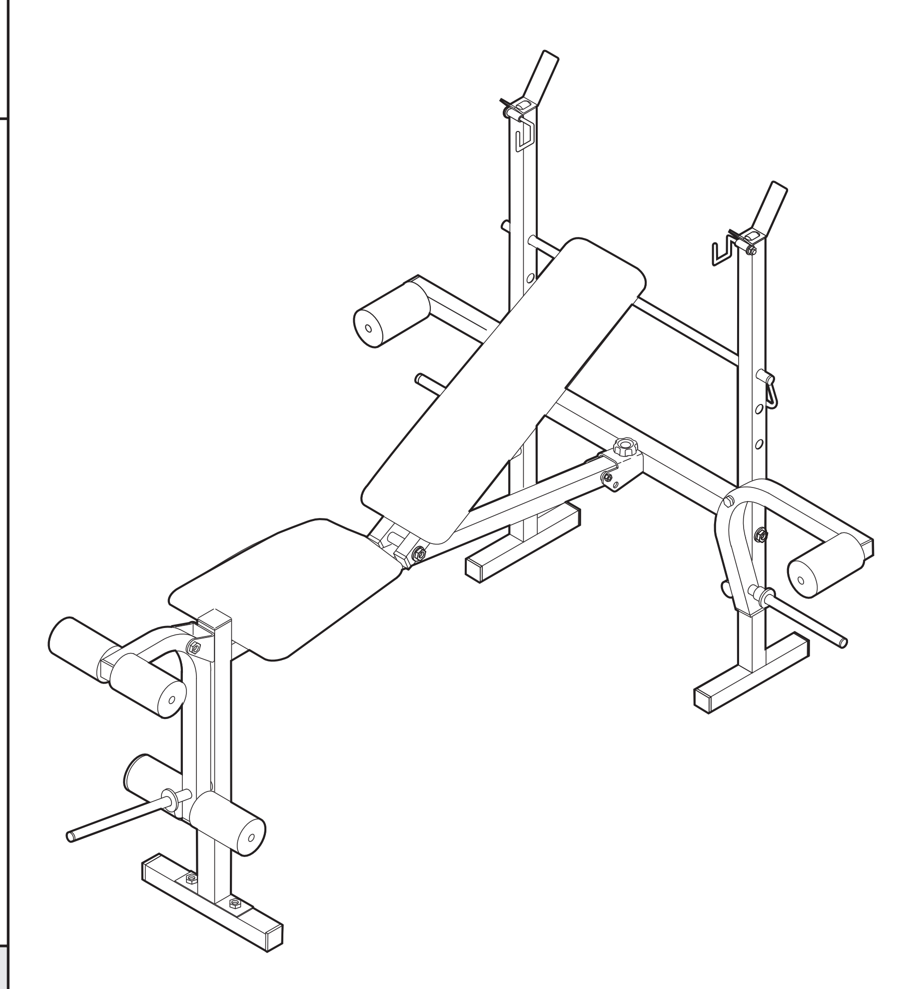


WEIDER® 224

Modell-Nr. WEEVBE36220
Serien-Nr. ____________________
Schreiben Sie hier die Serien-Nr.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

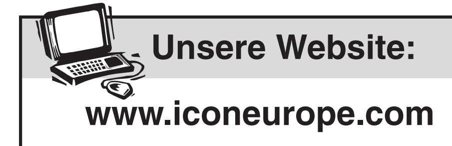
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:
www.iconeurope.com



INHALTVERZEICHNIS

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen an der Hantelbank an den auf Seite 4 angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 244 (s. Rückseite.).



• Mißrauch dieses Produktes kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch und befolgen Sie alle Warnungen und Richtlinien.
• Lassen Sie niemals Kinder in die Nähe des Gerätes.
• Sollte einer der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein oder fehlen, erstzen Sie ihn.

Aufkleber 1

Aufkleber 2



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgende Hinweise.

1. Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.

2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

3. Die Hantelbank ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie die Hantelbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

4. Benutzen Sie die Hantelbank nur auf ebenem Fußboden und decken Sie den Boden zum Schutz mit einer Abdeckung ab.

5. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie all die Teile fest, die sich eventuell gelöst haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Hantelbank fern.

7. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.

8. Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.

9. Die Hantelbank ist so gebaut, dass sie ein Maximalgewicht von 185 kg und ein maximales Benutzergewicht von 135 kg trägt. Geben Sie nicht mehr als 50 kg, inclusiv Hantel und Hantelscheiben, auf die Hantelablagen. Geben Sie nicht mehr als 14 kg auf einen Schwungarm. Legen Sie niemals mehr als 22 kg auf den Beinhebel. Anmerkung: Der Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mit inbegriffen.

10. Wenn Sie eine Hantel benutzen, dann achten Sie darauf, dass der Gewichtbetrag auf jeder Seite gleich ist.

11. Benutzen Sie nur eine Hantel von weniger als 1,5 m Länge.

12. Wenn Sie Gewichte hinzufügen oder entfernen, behalten Sie immer einen gleichen Gewichtbetrag auf beiden Enden der Hantel, um das Umkippen zu vermeiden.

13. Wenn der Beinhebel in Gebrauch ist, müssen Sie unbedingt eine Hantel mit derselben Anzahl an Gewichten auf die Hantelhalterungen legen, um die Bank auszugleichen.

14. Wenn Sie die Rückenlehne in einer erhöhten oder waagerechten Position benutzen, dann achten Sie darauf, dass die Stützstange vollkommen durch die Pfosten durchgeführt ist, und in eine Verschlussposition gedreht ist.

15. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.

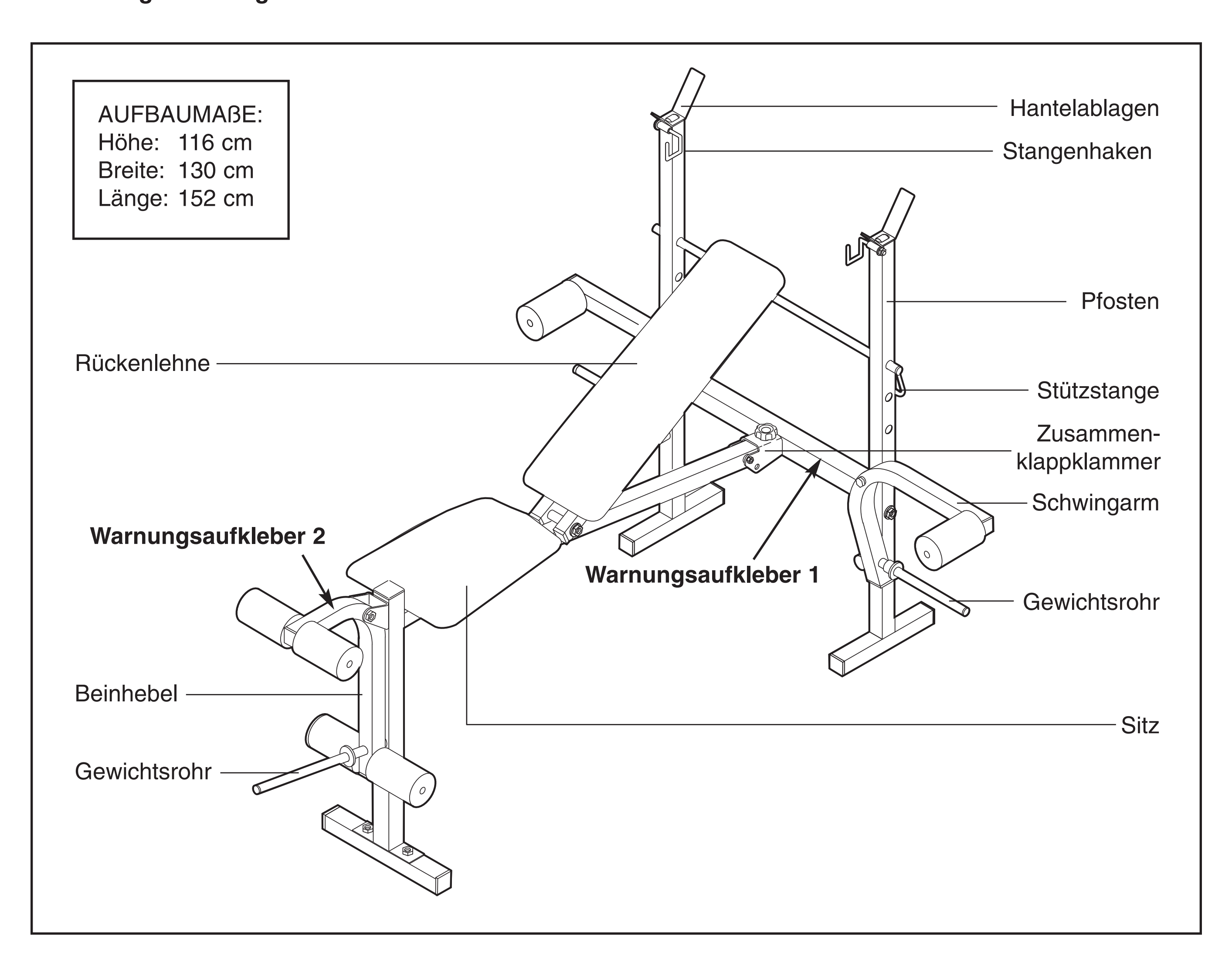
⚠ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Fitnessstation sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® 224 Hantelbank entschieden haben. Die vielfältige Hantelbank WEIDER® 224 ist so konzipiert, dass Sie sie mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) benutzen können, um jede Hauptmuskelgruppe in Ihrem Körper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, eine geformte Figur zu erhalten, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Hantelbank WEIDER® 224 wird Ihnen dabei helfen, diese spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sorgfältig diese Bedienungsanleitung durch. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE36220. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Hantelbank (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit!

Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem Leser es zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Wenn man sich ausreichende Zeit erlaubt, dann ist die Montage recht einfach.

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- **<u>Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.</u>**
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile Zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist weg.

Für die Montage braucht man folgende Artikel (in der Packung nicht enthalten):

- **zwei verstellbare Schlüsseln**
- **einen Gummihammer**
- **einen Schraubenzieher**



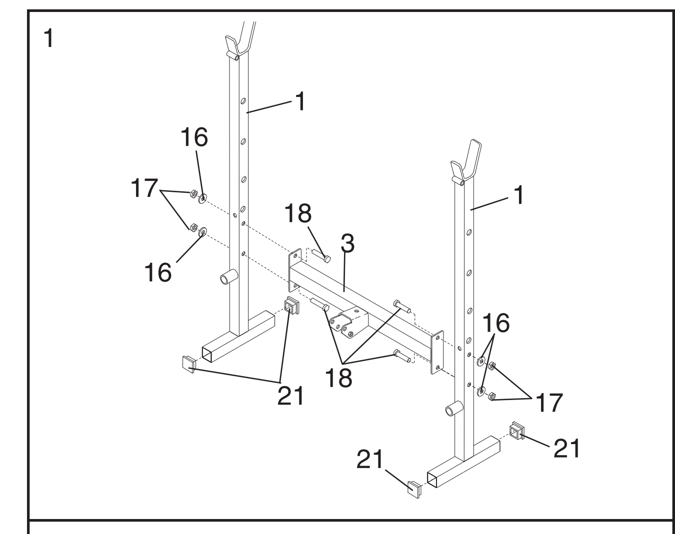
- **einen Kreuzschraubenzieher**
- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline, und Seifenwasser.**

Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.**

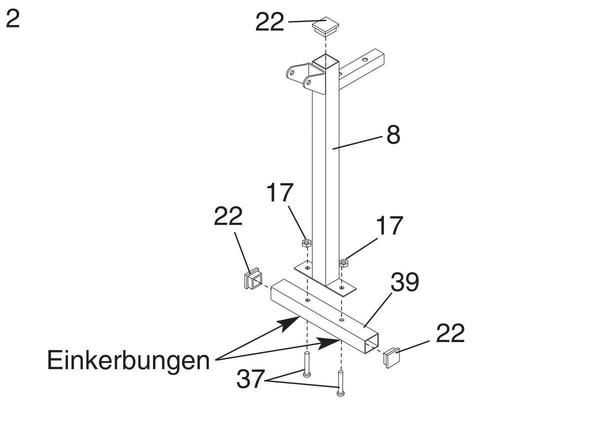
   Klopfen Sie zwei 38 mm quadratische Innenkappen (21) in das niedere Ende jeder Säule (1).

   Befestigen Sie die Querstange (3) mit vier M8 x 55mm Bolzen (18), vier M8 Unterlegscheiben (16) und vier M8 Nylon-Verschlussmuttern (17) am Pfosten (1). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



2. Klopfen Sie drei 30mm quadratische Innenkappen (22) in das Vorderbein (8) und in den Stabilisator (39) ein.

   Befestigen Sie das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 40mm Einsteckbolzen (37) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (17) am Stabilisator (39). **Anmerkung: Die Einkerbungen um die Löcher auf der einen Seite des Stabilsators müssen unten sein. Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



3. Befestigen Sie das Vorderbein (8) mit zwei M8 x 40mm Einsteckbolzen (37), zwei M8 Unterlegscheiben (16) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (17) am Rahmen (2). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

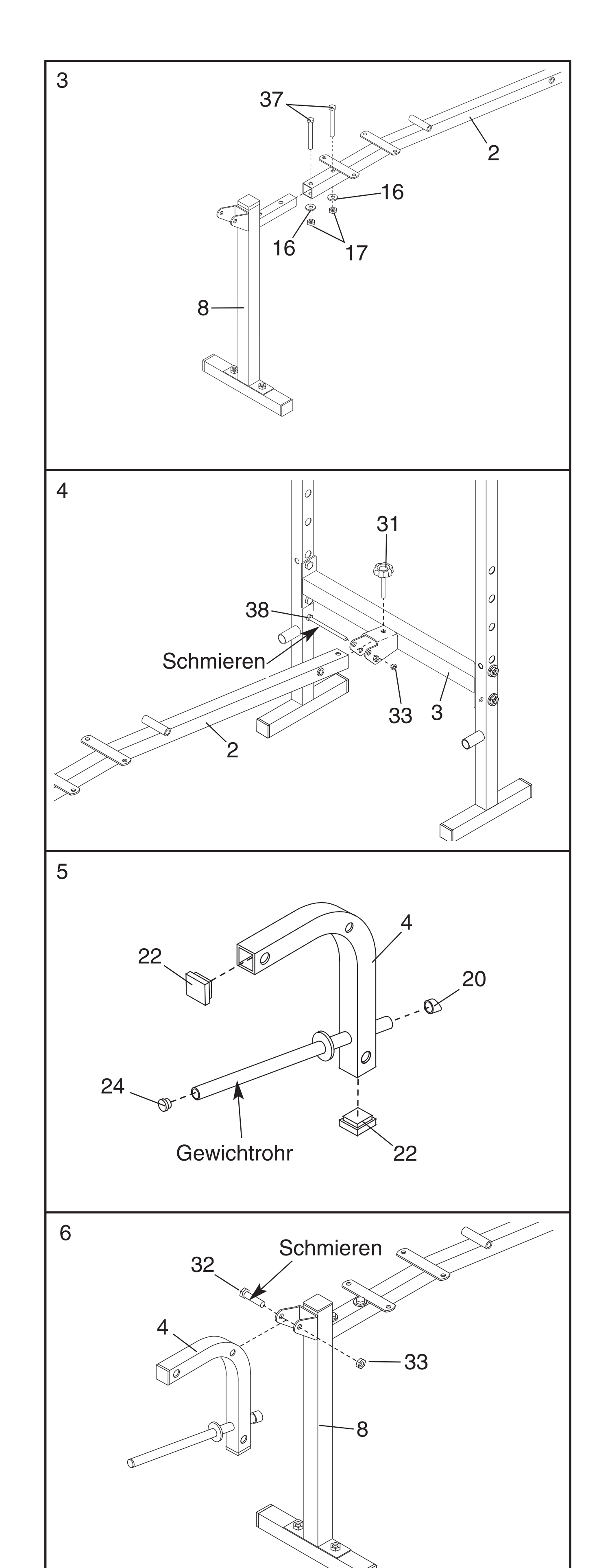
4. Schmieren Sie einen M10 x 55mm Bolzen (38). Befestigen Sie den Rahmen (2) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (33) im oberen Satz Löcher in der Klammer an der Querstange (3). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern nicht zu fest an; der Bankrahmen muss sich leicht drehen können.**

   Ziehen Sie den langen Verstellknopf (31) in der Querstange (3) und in dem Rahmen (2) fest an.

5. Klopfen Sie eine 30mm quadratische Innenkappe (22) in jedes Ende des Beinhebels (4).

   Klopfen Sie eine 25mm runde Innenkappe (24) in das angezeigte Ende des Gewichtrohrs am Beinhebel (4). Klopfen Sie die 25mm runde Winkelkappe (20) in das andere Ende des Gewichtrohrs.

6. Schmieren Sie den M10 x 63mm Bolzen (32). Befestigen Sie den Beinhebel (4) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (33) an der Klammer am Vorderbein (8). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; den Beinhebel muss leicht zu drehen sein.**



7. Klopfen Sie zwei 19mm runde Innenkappen (9) in jedes lange Polsterrohr (10). Schieben Sie die Polsterrohre in die Löcher im Beinhebel (4) ein. Schieben Sie zwei lange Schaumstoffpolster (23) auf jedes Polsterrohr.

8. Klopfen Sie zwei 25mm quadratische Innenkappen (35) in jedes der Rückenlehnerohre (5).

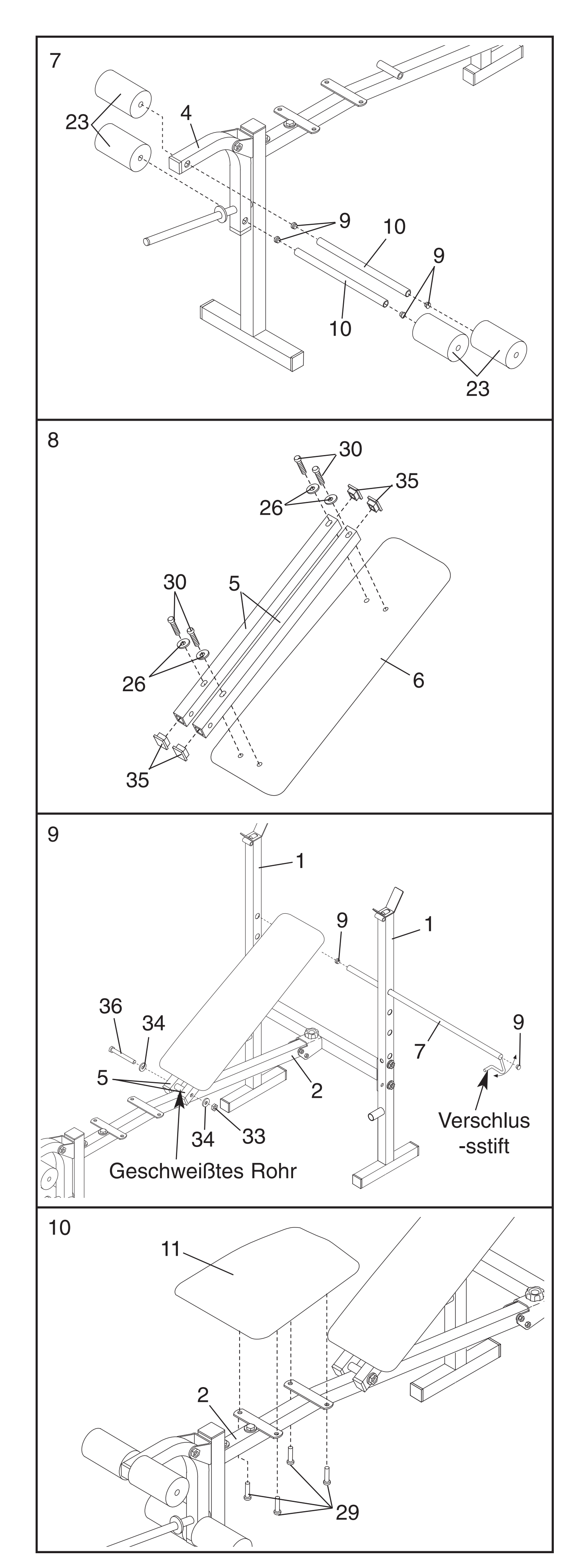
   Befestigen Sie jedes Rückenlehnerohr (5) mit zwei M6 x 38mm Schrauben (30) und zwei M6 Unterlegscheiben (26) an der Rückenlehne (6). **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**

9. Klopfen Sie eine 19mm runde Innenkappe (9) in jedes Ende der Stützstange (7). Führen Sie den Stützstab durch einen Satz Löcher in den Pfosten (1) ein. Achten Sie darauf, dass sich der Verschlussstift auf die angezeigte Seite befindet. Drehen Sie die Stützstange so in die Verschlussposition, dass der Verschlussstift um den Pfosten greift.

   Schmieren Sie den M10 x 137mm Bolzen (36). Befestigen Sie die Rückenlehnerohre (5) und das geschweißte Rohr mit dem Bolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (34) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (33) am Rahmen (2). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; die Rückenlehnerohre müssen sich leicht drehen können.**

   Ziehen Sie die M6 x 38mm Schrauben (30), die in Schritt 8 benutzt wurden, und die Nylon-Verschluss-muttern (17), die in Schritten 1–3 benutzt wurden, fest an.

10. Befestigen Sie den Sitz (11) mit vier M6 x 16mm Schrauben (29) an den Klammern am Rahmen (2).



11. Richten Sie den linken Schwingarm (25) so aus, dass sich die kurze Seite des Drehrohrs auf der gezeigten Seite befindet. Klopfen Sie eine 30mm quadratische Innenkappe (22) in jedes Ende den linken Schwingarm (25). Drücken Sie eine 25mm runde Innenkappe (24) in das Ende des Gewichtsrohrs. Schieben Sie einen Gewichtstöpsel (28) auf das Gewichtsrohr.

    Montieren Sie dem rechten Schwungarm (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

12. Klopfen Sie einen Schwungarmstöpsel (15) auf das geschweißte Rohr an jeder Säule (1).

    Drücken Sie je eine Plastikbuchse (14) in die angezeigten Löcher in einer des Pfostens (1). Befestigen Sie den linken Schwungarm (25) mit einem M10 x 130mm Bolzen (19) und einem Butterfly-Knopf (13) am Pfosten. Achten Sie darauf, dass sich der Schwungarm außerhalb des Schwung-armstöpsels (15) befindet. **Ziehen Sie den Butterfly-Knopf nicht zu fest an; der Schwung-arm muss sich leicht drehen können**.

    Montieren Sie dem rechten Schwungarm (nicht gezeigt) am anderen Pfosten (1) auf die gleiche Weise.

13. Drücken Sie zwei 19mm runde Innenkappen (9) in die Enden eines kurzen Polsterrohrs (12). Führen Sie ein kurzes Polsterrohr in das angezeigte Loch im linken Schwungarm (25) ein, wie gezeigt.

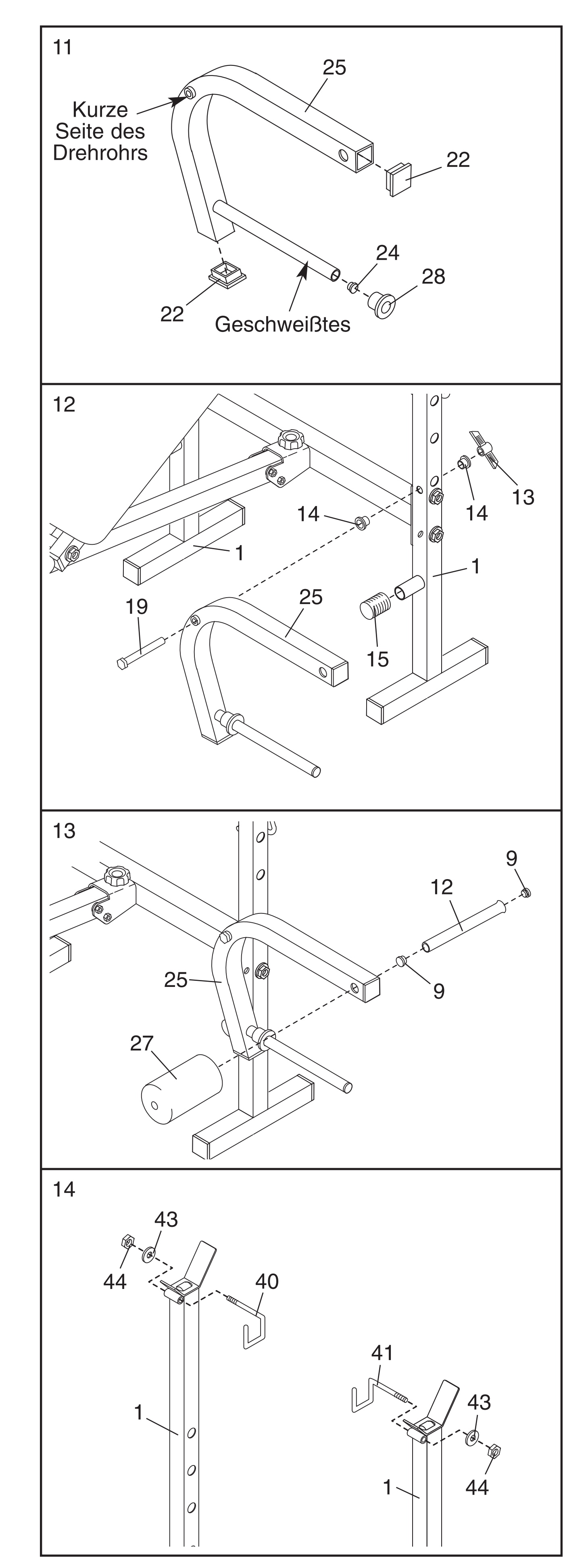
    Schieben Sie ein kurzes Schaumgummipolster (27) so weit wie möglich auf das kurze Polsterrohr (12); das Schaumgummipolster wird das Polsterrohr halten.

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechtenen Schwungarm (nicht gezeigt).

14. Befestigen Sie den rechten Stangenhaken (40) an die rechte Säule (1) mit einer M8 Zink-Unterlegscheibe (43 und einer M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (44).

    Befestigen Sie den linken Stangenhaken (41) an die linke Säule (1) mit einer M8 Zink-Unterlegscheibe (43) und einer M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter (44).

15. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Die Verwendung der restlichen Teile ist auf der nächsten Seite unter EINSTELLUNG beschrieben.**



EINSTELLUNG

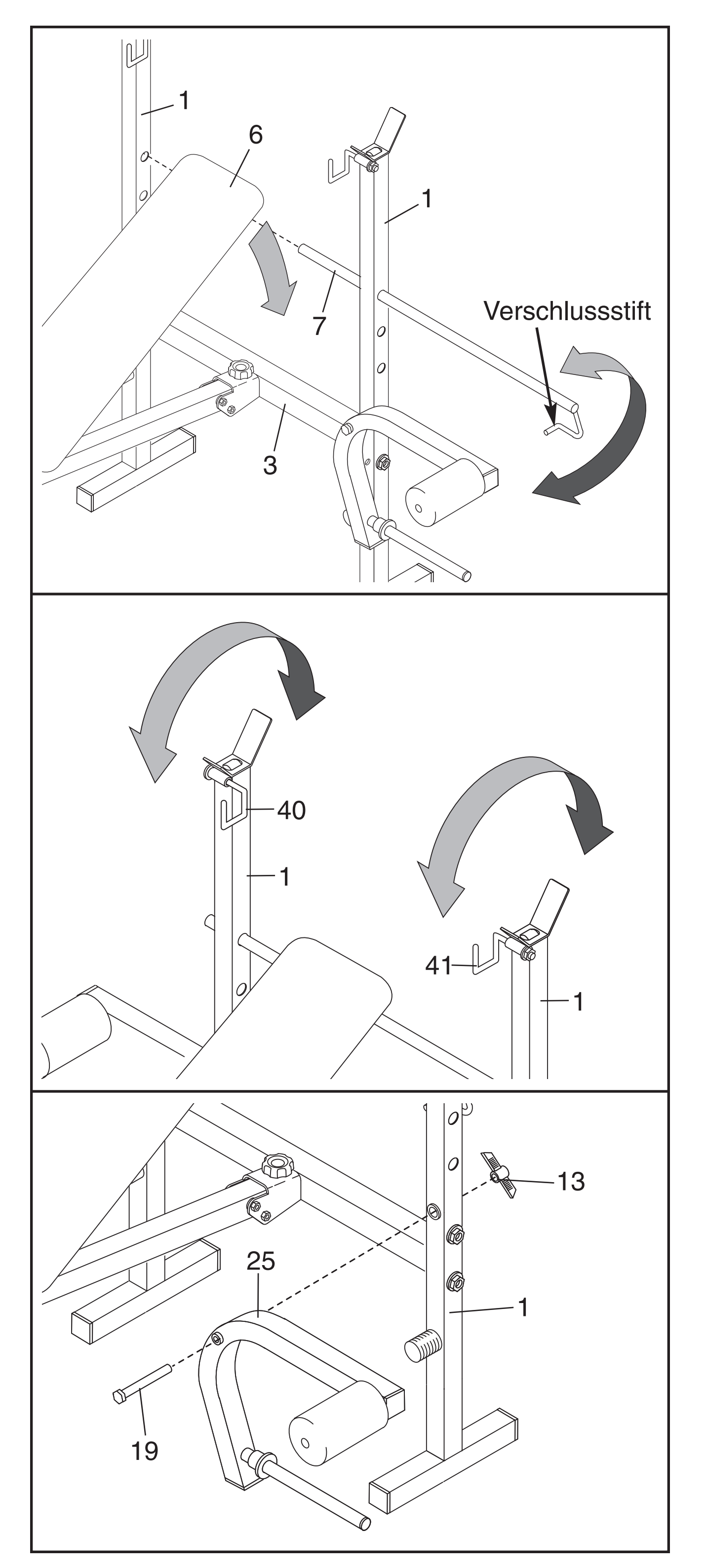
Die Hantelbank ist zum Gebrauch mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) vorgesehen. Im nachfolgenden wird beschrieben, wie die Hantelbank eingestellt werden kann. Beziehen Sie sich auf die beiliegenden Trainingsrichtlinien zur korrekten Durchführung einiger Übungen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Die Rückenlehne (6) kann in einer niederen, einer flachen oder in zwei erhöhten Positionen benutzt werden. Um die Rückenlehne in einer niederen Position zu benützen, entfernen Sie die Stützstange (7) und legen die Rückenlehne auf die Querstange (3).

Um die Rückenlehne (6) in einer erhöhten oder waagerechten Position zu benützen, heben Sie die Rückenlehne hoch und führen Sie die Stützstange (7) in einen der vier Satz Löcher in den Pfosten (1) ein. Drehen Sie die Stützstange so in die Verschlussposition, dass der Verschlussstift um den Pfosten greift. Legen Sie die Rückenlehne auf die Stützstange.



BENUTZEN DER STANGENHAKEN

Um die Gewichte zu wechseln während Ihre Stange (nicht inbegriffen) auf den Säulen (1) ist, sichern Sie die Stange indem Sie die Stangenhaken (40, 41) über die Stange drehen. Dies reduziert das mögliche Kippen der Stange während Sie die Gewichte wechseln.

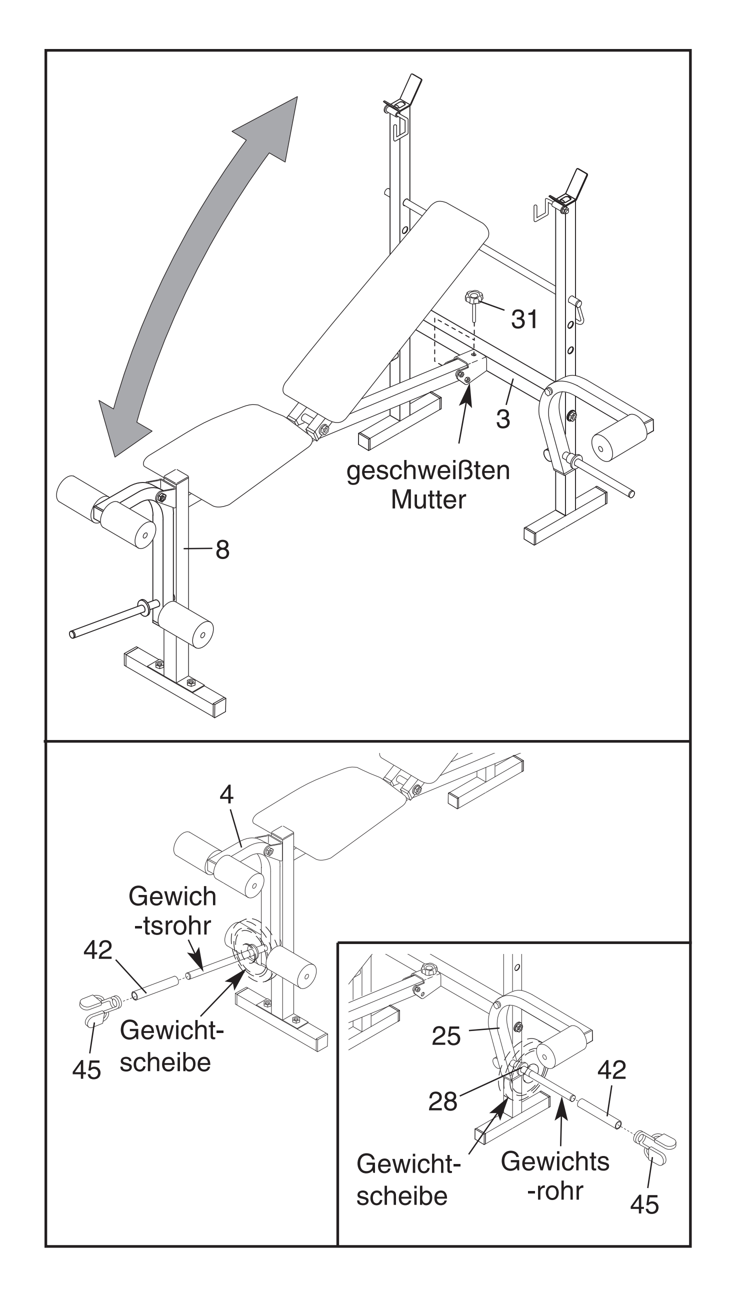
DIE SCHWUNGARME ENTFERNEN UND BEFESTIGEN

Einige Übungen sind leichter durchzuführen wenn die Schwungarme (25, 49 [nicht gezeigt]) von der Hantelbank entfernt worden sind. Um einen Schwungarm zu entfernen, nehmen Sie den Butterfly-Knopf (13) und den M10 x 130mm Bolzen (19) vom Schwungarm und vom Pfosten (1) ab. Verwahren Sie die Schwungarme an einem sicheren Ort.

Um einen Schwungarm (25, 49 [nicht gezeigt]) wieder zu befestigen, richten Sie das Drehrohr im Schwungarm nach dem Loch im Pfosten (1) aus. Führen Sie einen M10 x 130mm Bolzen (19) durch den Schwungarm und den Pfosten. Drehen Sie einen Butterfly-Knopf (13) auf den Bolzen fest.

LAGERUNG DER HANTELBANK

Um die Hantelbank zu lagern, entfernen Sie den Verstellknopf (31) von der Klammer an der Querstange (3). Heben Sie das Vorderbein (8) um so weit hoch wie möglich. Führen Sie wieder den Verstellknopf in den unteren Satz Löcher in der Klammer an der Querstange ein, und ziehen den Knopf in der geschweißten Mutter an der Klammer fest. Der Verstellknopf vermeidet das Aufklappen der Bank.



DIE GEWICHTSCHEIBE BEFESTIGEN

Um den Beinhebel (4) zu benutzen, müssen Sie als erstes die gewünschte Anzahl an Gewichtscheiben anbringen. Sichern Sie die Gewichte mit einer Gewichtklammer (45). **Stellen Sie nicht mehr als 22 kg auf den Beinhebel.**

Siehe eingesetzte Zeichnung. Um die Schwungarme (25) zu benutzen, vergewissern Sie sich, dass auf jedem Gewichtsrohr ein Gewichtstöpsel (28) befestigt ist. Schieben Sie die gewünschte Anzahl an Gewichtscheiben (nicht beinhaltet) auf das Gewichtsrohr. Sichern Sie die Gewichte mit einer Gewichtklammer (45). **Bringen Sie nicht mehr als 14 kg auf jeden Schwingarm.**

Um einige Gewichte zu benutzen, sollen Gewichtsanpasser (42) auf die Schwingarme (25) oder auf das Gewichtsrohr auf dem Beinhebel (4) geschoben werden.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Ende des Beinhebels (4), stellen Sie eine Hantel mit demselben Gewicht auf die Hantelablage, um die Bank auszugleichen.

ANMERKUNGEN

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVBE36220)
- den Namen des Produktes (WEIDER® 224 Hantelbank)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung).)

ENTFERNEN SIE DIESE(S) DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE/DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE VON DER ANLEITUNG.

VERWAHREN SIE DIESE SEITEN FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

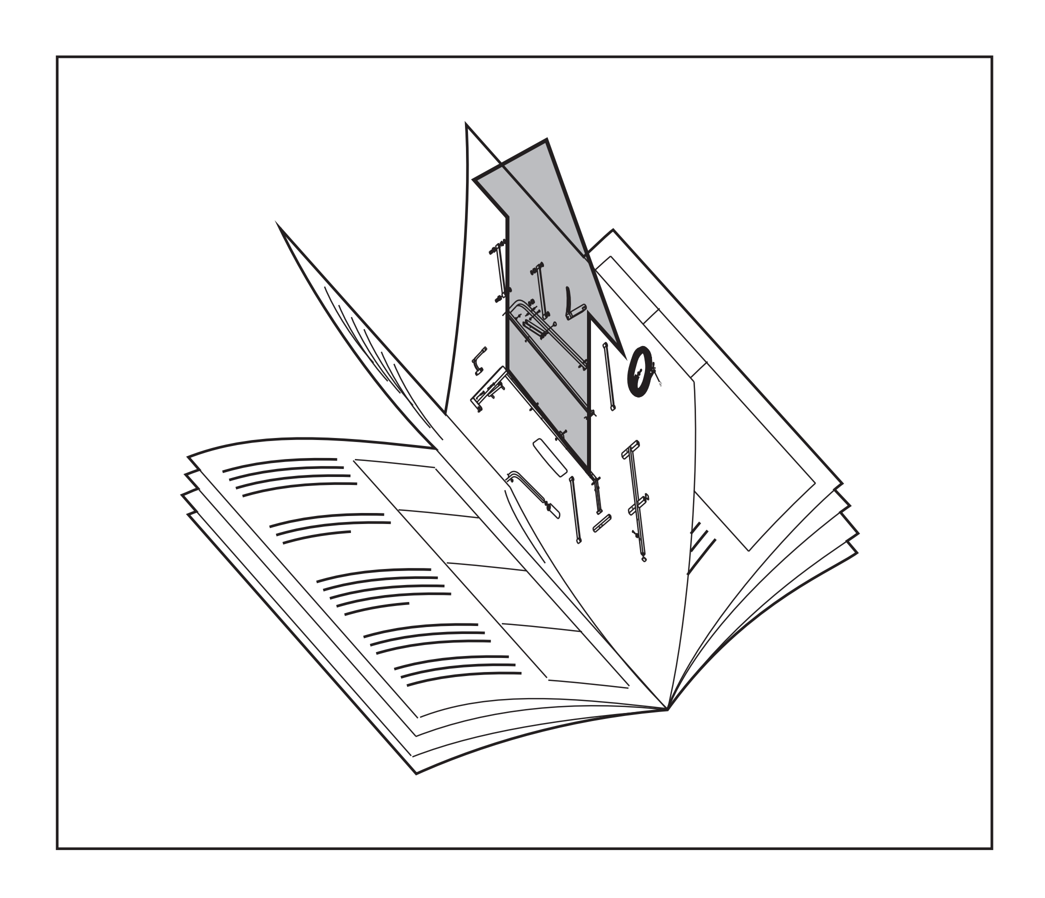


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**

Boulon de M10 x 137mm (36)

Boulon de M10 x 130mm (19)

Boulon de M10 x 63mm (32)

Rondelle de M6 (26)

Boulon de M10 x 55mm (38)

Rondelle de M8 (16, 43)

Boulon de M8 x 55mm (18)

Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm (37)

Rondelle de M10 (34)

Vis de M6 x 38mm (30)

Vis de M6 x 16mm (29)

Ecrou de Verrouillage
en Nylon de M8 (17, 47)

Ecrou de Verrouillage
en Nylon de M10 (33)

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE36220

R0903A

Nr.	Zahl.	Bezeichnung	Nr.	Zahl.	Bezeichnung
1	2	Pfosten	26	4	M6 Unterlegscheibe
2	1	Rahmen	27	2	Kurzes Schaumstoffpolster
3	1	Querstange	28	2	Gewichtstöpsel
4	1	Beinhebel	29	4	M6 x 16mm Schraube
5	2	Rückenlehnerohr	30	4	M6 x 38mm Schraube
6	1	Rückenlehne	31	1	Verstellknopf
7	1	Stützstange	32	1	M10 x 60mm Bolzen
8	1	Vorderbein	33	3	M10 Nylon-Verschlussmutter
9	10	19mm runde Innenkappe	34	2	M10 Unterlegscheibe
10	2	Langes Polsterrohr	35	4	25mm quadratische Innenkappe
11	1	Sitz	36	1	M10 x 135mm Bolzen
12	2	Kurzes Polsterrohr	37	4	M8 x 40mm Einsteckbolzen
13	2	Butterfly-Knopf	38	1	M10 x 55mm Bolzen
14	4	Plastikbuchse	39	1	Stabilisator
15	2	Schwungarmstopp	40	1	Rechter Stangenhaken
16	6	M8 Unterlegscheibe	41	1	Linker Stangenhaken
17	8	M8 Nylon-Verschlussmutter	42	3	Gewichtsanpasser
18	4	M8 x 55mm Bolzen	43	2	M8 Zink-Unterlegscheibe
19	2	M10 x 125mm Bolzen	44	2	M8 Zink-Nylon-Verschlussmutter
20	1	25mm runde Winkelkappe	45	3	Gewichtklammer
21	4	38mm quadratische Innenkappe	46	1	Rechter Schwungarm
22	9	30mm quadratische Innenkappe	#	1	Bedienungsanleitung
23	4	Langes Schaumstoffpolster	#	1	Trainingsanweisung
24	3	25mm runde Innenkappe	#	1	Schmiermittel
25	1	Linker Schwungarm			

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE36220

R0903A

